

Wesprzyj zdrowie psychiczne *swoich* pracowników w oparciu o *neuro naukę!*



Wykorzystaj najnowsze badania na temat mechanizmów działania umysłu, by dać swoim pracownikom narzędzia do skutecznego radzenia sobie ze stresem, zmniejszania ryzyka wypalenia zawodowego i dbania o swoje samopoczucie.

Wiesz, **co robią** Twoi pracownicy - bo masz konkretne procedury, które pomagają im osiągać cele, i kryteria, które pokazują, jak bardzo są efektywni.

Być może wiesz też, **co myślą** - bo przeprowadzasz z nimi regularne rozmowy albo prosisz o opinię w ważnych dla biznesu kwestiach.

Ale czy zastanawiałeś się kiedyś, jaki wpływ na firmę ma to, **co pracownicy czują**?

Dzięki neuronauce wiemy, jak działa ludzki umysł.

Lepiej rozumiemy myśli i emocje, które nami kierują. Ta wiedza może pomóc nam także w pracy - zarówno w byciu lepszymi liderami, jak i pracownikami. Możemy aktywnie wykorzystać ją na przykład w motywowaniu i angażowaniu ludzi, zwiększaniu ich koncentracji na zadaniach, ale też wspieraniu ich w radzeniu sobie z emocjami. Świetnie sprawdzi się m.in. w zwalczaniu lęku przed wystąpieniami publicznymi, zarządzaniu stresem związanym z nowymi wyzwaniami czy zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.



Neuronauka dostarcza mnóstwa zbadanych naukowo narzędzi do zadbania o zdrowie psychiczne Twoich pracowników!

43%

pracowników polskich firm zamierza w ciągu najbliższego roku zmienić pracę.

Dlaczego to ważne?

Według badań EY "Work Reimagined 2022"* prawie połowa (43%) pracowników polskich firm zamierza w ciągu najbliższego roku zmienić pracę. To ponad sześciokrotny wzrost w porównaniu do 2021 r.

Duża rotacja generuje spore koszty dla firmy, ale też obniża motywację pracowników, którzy wciąż w niej pozostają.

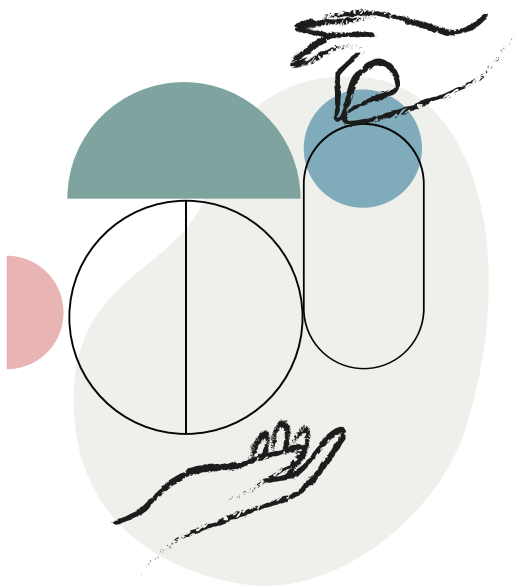
Możesz kusić wyższą pensją, oferować awanse i dodatkowe benefity... Ale żadne z tych rozwiązań nie przyniesie długotrwałych efektów, bo nie sięga do źródeł problemu. Czy można inaczej?

*Źródło: https://www.ey.com/en_gl/workforce/work-reimagined-survey

Jeśli zależy Ci na tym, by zmiany w podejściu Twojego zespołu były trwałe, musisz dotrzeć do sedna problemów, z którymi borykają się jego członkowie.

Badania pokazują, że ogromny wpływ na zaangażowanie pracowników, ich kreatywność, jakość pracy i podejmowanych decyzji, a także prawdopodobieństwo pozostania w dotychczasowym miejscu pracy mają ich emocje. Dlatego tak ważne jest, by wspierać ich w radzeniu sobie z nimi. Inwestycja w psychoedukację na pewno się zwróci!*

*Źródło: <https://hbr.org/2016/01/manage-your-emotional-culture>



Jak możemy pomóc Twojej firmie?

Zmiana, którą proponujemy, zaczyna się od psychoedukacji – od dostarczenia Twoim pracownikom wiedzy i skutecznych narzędzi do:

- a) zwiększenia poziomu inteligencji emocjonalnej – czyli zdolności do rozumienia własnych emocji, ich odpowiedniej regulacji, a także umiejętności rozpoznawania i wpływania na emocje innych,
- b) lepszego zrozumienia, co kryje się za często odczuwanymi lękami, demotywacją czy prokrastynowaniem – by móc skuteczniej z nimi walczyć,
- c) budowania odporności psychicznej i proaktywnego radzenia sobie ze stresem i codziennymi wyzwaniami,
- d) poprawienia umiejętności komunikacyjnych, by wzmocnić i usprawnić przepływ informacji,
- e) zwiększenia świadomości swojego potencjału, osiągnięcia zadowolenia w pracy oraz poza nią i uniknięcia wypalenia zawodowego.

Nasze podejście opiera się na 3 filarach



ReThink

Redefiniujemy wiedzę o zdrowiu psychicznym w oparciu o najnowsze badania naukowe i holistyczne podejście.

ReStructure

Dajemy Ci praktyczne narzędzia oparte na neuronauce i terapii poznawczo-behawioralnej, które pozwolą wprowadzić zmiany i utrzymać ich efekt przez dłuższy czas.

ReClaim

Uczymy, jak zbudować odporność psychiczną, odzyskać równowagę, wewnętrzny spokój i sprawczość.

Rezultaty*?

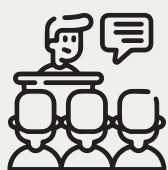
- *mniej* liczba nieobecności w pracy
- *większa* produktywność
- *większe* zaangażowanie pracowników
- *mniej* rotacja pracowników
- *większy* poziom satysfakcji z pracy

* Na podstawie <https://sentryhealth.com/corporate-wellness-programs-voi/>

Jakie są opcje współpracy?

Możemy przeprowadzić zajęcia stacjonarnie lub online – w zależności od Twoich potrzeb i możliwości.

Wszystkie nasze programy, szkolenia i webinary dostępne są zarówno w języku polskim jak i angielskim.



warsztaty



szkolenia



webinary



strategie wellbeing dla firmy

Specjalizujemy się w takich tematach, jak:



zarządzanie stresem



inteligencja
emocjonalna



budowanie odporności
psychicznej



wypalenie zawodowe



motywacja



produktywność,
kreatywność, koncen-
tracja



optymalizacja zdrowia
psychicznego



neuroleadership



stan flow



PROGRAM

Przykładowe programy *i webinary* *dla pracowników*

PROGRAM

Mniej stresu, więcej (z) życia:

Długotrwały stres działa destrukcyjnie na ciało i psychikę.

Czyni nas bardziej podatnymi na choroby cywilizacyjne (wywołując m.in. zaburzenia pamięci i funkcjonowania mózgu, otyłość czy cukrzycę) oraz może przyczyniać się do kłopotów ze snem, lęków, nerwicy, a nawet depresji. Negatywne konsekwencje stresu dotyczą zarówno samego pracownika, jak i funkcjonowania organizacji. Prowadzą do wzrostu absencji, osłabienia produktywności oraz wzrostu rotacji pracowników. Stresu nie można wyeliminować, ale zrozumienie rządzących nim mechanizmów, jego przyczyn i efektów, pomaga lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.



Nasz pakiet spotkań dotyczących zarządzania stresem powstał na podstawie opracowanego przez Harvard Benson Henry Institute programu Stress Management and Resiliency Training (SMART).

Istnieją dziesiątki badań klinicznych potwierdzających jego skuteczność w redukcji stresu i poprawie zdrowia fizycznego. W trakcie 3 webinarów przybliżymy mechanizmy reakcji stresowej, a także pogłębimy wiedzę uczestników na temat skutków przewlekłego stresu oraz technik umiejętnego zarządzania nim. Zajmiemy się także budowaniem odporności psychicznej. Spotkania będą prowadzone przez certyfikowanego trenera SMART.

Spotkanie 1:

Czym tak naprawdę jest stres?

Spotkanie 2:

Dlaczego nie potrafię się zrelaksować?

Spotkanie 3:

Techniki relaksacji oraz zmiana relacji z myślami.

Dzięki uczestnictwu w programie Twój pracownicy:

- zrozumieją, czym jest stres, oraz dowiedzą się, jak skutecznie chronić się przed jego szkodliwymi skutkami poprzez pracę z myślami, emocjami oraz ciałem,
- nauczą się, jak rozpoznawać źródła stresu i dostosowywać redukujące go techniki do swoich potrzeb,
- poznają lepiej swój mózg i dowiedzą się, jak wykorzystać jego potencjał, aby osiągnąć wewnętrzną równowagę oraz skutecznie przeformułować destrukcyjne nawyki myślowe na zdrowsze i bardziej twórcze.

Czas trwania: **3 x 60 min (50 min prezentacja + 10 min Q&A)**

Cena za cały program wraz z materiałami do pracy własnej: **5500 PLN netto**

PROGRAM

Fundamenty zdrowia psychicznego

Według danych Instytutu Psychiatrii i Neurologii prawie co czwarty Polak zmaga się z przynajmniej jednym zaburzeniem psychicznym*. Liczba ta niestety z roku na rok rośnie. Co więcej, prawie 90% uczestników przeprowadzonych w kwietniu 2021 roku badań „Zdrowie psychiczne w środowisku pracy” oczekuje od swojego pracodawcy wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi**. Podobny wynik dotyczył oczekiwań związanych z wprowadzeniem programu dbającego o zdrowie psychiczne zatrudnionych. To wsparcie może mieć swój początek w psychoedukacji, normalizacji tematów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz dostarczeniu pracownikom narzędzi do pracy z emocjami oraz budowania odporności psychicznej.



Proponowany przez nas cykl 3 spotkań online ma na celu przybliżenie symptomów, przyczyn i metod leczenia najczęściej występujących zaburzeń emocjonalnych.

Poruszony zostanie także temat metod budowania odporności psychicznej.

Spotkanie 1:

Out of balance, czyli co kryje się za narastającymi stanami lękowymi i depresyjnymi.

Spotkanie 2:

Budowanie odporności psychicznej: poznaj swój mózg oraz pułapki myślenia.

Spotkanie 3:

Budowanie odporności psychicznej: rola i regulacja emocji.

Dzięki uczestnictwu w programie Twój pracownicy:

- dowiedzą się, jak rozpoznać objawy i przyczyny powszechnych zaburzeń emocjonalnych, gdzie szukać pomocy, jak i z kim rozmawiać o trudnych emocjach,
- poznają mechanizmy działania swojego umysłu oraz związek między myślami, emocjami i zachowaniem,
- nauczą się rozpoznawać zniekształcenia poznawcze (m.in. stronnictwo i negatywność) oraz pracować nad nimi,
- dowiedzą się, jak eliminować niepokój dzięki technikom opierającym się na zmianie relacji z myślami (np. lęk przed wystąpieniami publicznymi).

* <https://ezop.edu.pl>

**<https://pracodawcyrp.pl/upload/files/2021/05/raport-zdrowie-psychiczne-w-srodowisku-pracy-25-05-2021.pdf>

Czas trwania: **3 x 60 min (50 min prezentacja + 10 min Q&A)**
Cena za cały cykl wraz z materiałami: **5500 PLN netto**

WARSZTAT

Neuroleader – – jak dzięki nauce zwiększyć satysfakcję pracy zespołu

*Firmy, w których pracownicy czują się
związani z szefem, odnotowują trzykrotnie
wyższy wzrost niż przedsiębiorstwa,
w których zarząd i podwładni się nie znają*.*

Dodatkowo, według raportu McKinsey & Company, relacje z kadrą zarządzającą są kluczowym czynnikiem decydującym o poziomie satysfakcji z pracy. Z kolei na stopień zadowolenia z relacji międzyludzkich w miejscu pracy w 86% wpływają relacje pracownika z zarządem**. Ten sam raport podkreśla, że podniesienie poziomu satysfakcji w pracy to najistotniejszy benefit, jaki pracodawcy mogą zaoferować. Ten warsztat ma na celu wsparcie kadr menedżerskich w tym właśnie procesie.



*Podczas tego warsztatu omówimy
następujące zagadnienia:*

- kluczowa rola managerów w poziomie satysfakcji z pracy zespołów,
- inteligencja emocjonalna w pracy – jak budować trwałe, oparte na szczerości i zaufaniu relacje z członkami zespołu;
- skuteczne wyznaczanie celów, dzielenie się feedbackiem i przeprowadzanie rozmów ewaluacyjnych w oparciu o neuronaukę;
- psychologia pracy zespołowej – jak zwiększyć produktywność oraz motywację.

* **Źródło:** Raport Great Place to Work <https://www.greatplacetowork.pl/zasoby/informacje-prasowe-i-raporty?start=9>

** **Źródło:** The boss factor: Making the world a better place through workplace relationships – McKinsey

<https://www.mckinsey.com/business-functions/people-and-organizational-performance/our-insights/the-boss-factor-making-the-world-a-better-place-through-workplace-relationships>

Warsztaty są przeznaczone dla **grup 10–15 osób.**

Czas trwania: **4 h**

Cena : **4900 PLN netto**

WEBINAR

Pokonaj prokrastynację!

Lista negatywnych skutków prokrastynacji jest długa – od słabych wyników w pracy i mniejszych szans na sukces zawodowy po problemy ze zdrowiem psychicznym (w tym większe ryzyko rozwoju depresji).

Tymczasem prokrastynujemy prawie wszyscy i to często – według badań z 2016 roku, odkładanie czynności na później deklarowało prawie 85 proc. Polaków*. Webinar ma na celu dekonstrukcję tego zjawiska, znalezienie przyczyn problemu oraz dostarczenie narzędzi do pracy ze związanymi z prokrastynacją emocjami, a w rezultacie zwiększenie produktywności.



Dzięki uczestnictwu w programie Twoi pracownicy:

- poznają prawdziwe przyczyny własnej prokrastynacji,
- nauczą się strategii regulacji emocji opartych na terapii poznawczo-behawioralnej,
- dowiedzą się, jak zwiększyć swoją produktywność w pracy w oparciu o neuronaukę.

*Źródło: <https://naukawpolsce.pl/odkladactwo-czyli-ciagly-pojedynk-w-naszym-mozgu.html>

Czas trwania: **60 min (50 min prezentacja + 10 min Q&A)**
Cena za cały cykl wraz z materiałami : **1799 PLN netto**

WEBINAR

Aktywność fizyczna a mózg

Praca biurowa wymaga utrzymania siedzącej pozycji przez długi czas – jest to raczej nieuniknione. Niestety, dla zbyt wielu osób późniejszy odpoczynek utożsamiany jest z relaksem na kanapie lub odsypianiem w weekendy.

Łatwo zapomnieć, że brak aktywności fizycznej ma poważne konsekwencje w postaci schorzeń układów: ruchu, naczyniowego, kostno-stawowego oraz nerwowego. A i to nie koniec negatywnych skutków zastoju.

Webinar pomoże Twojemu zespołowi poszerzyć wiedzę o konsekwencjach braku ruchu nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla mózgu.



Dzięki uczestnictwu w spotkaniu Twoi pracownicy dowiedzą się:

- jak aktywność fizyczna wpływa na nasz mózg i samopoczucie,
- jak ćwiczyć, aby uzyskać optymalne efekty,
- jak wykorzystać obecną wiedzę z zakresu neuronauki i psychologii, aby zbudować i utrwalić nowe, dobre dla ciała i mózgu nawyki.

Czas trwania: **60 min (50 min prezentacja + 10 min Q&A)**
Cena za cały cykl wraz z materiałami : **1799 PLN netto**

Strategie wellbeing

Czujesz, że Twojej organizacji przyda się bardziej kompleksowe, długotrwałe rozwiązanie?

Możemy wspólnie przygotować długofalową strategię wellbeing, by wspierać zarówno rozwój oraz zdrowie emocjonalne pracowników, jak i osiągnięcie celów biznesowych Twojej firmy.

Wyposażymy Twoich liderów w narzędzia potrzebne do budowania silnych, zmotywowanych i odpornych na stres zespołów. Twój pracownicy poczują się dostrzeżeni, wartościowi i co najważniejsze – dostaną realną pomoc w postaci skutecznych narzędzi, które będą ich wspierać zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.



Dlaczego warto nam zaufać?

Zależy nam na rozwiązaniu problemów u źródła, bo tylko takie podejście pozwala wprowadzić naprawdę trwałe zmiany. Dlatego w swojej pracy łączymy psychologię, psychoterapię i neuronaukę, a nasze programy opierają się na najnowszych badaniach z tych dziedzin. Wykorzystujemy wyłącznie te narzędzia, których skuteczność została naukowo potwierdzona. Wierzymy, że dbanie o zdrowie psychiczne i dobrostan powinno być proste, a nowe nawyki – łatwe do wdrożenia. Dzięki temu pozytywny wpływ na pracę będzie odczuwalny przez długi czas.



Arleta Bluhm

Odpowiada za część dotyczącą regulacji emocji oraz profilaktyki zaburzeń emocjonalnych.

Doświadczony psycholog, psychoonkolog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w trakcie specjalizacji. Od ponad 10 lat oddana psychologii, a jej doświadczenie kliniczne skoncentrowane jest na leczeniu zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Dominika Pikul

Odpowiada za część dotyczącą odporności na stres, motywacji, produktywności oraz doradztwa strategicznego w zakresie programów wellbeing.

Wyzwania stojące przed pracownikami korporacji zna od podszewki – przez kilkanaście lat pełniła funkcje managerskie w branży finansowej w Wielkiej Brytanii i Polsce. Certyfikowany trener programu SMART oraz absolwentka studiów magisterskich z Neuronauki i Psychologii Zdrowia Psychicznego na prestiżowym King's College London.



Dlaczego warto zdecydować się teraz?

Problemy z emocjami nie znikają same z siebie – za to mają tendencję do pogłębiania się. Z kolei przełom roku sprzyja podejmowaniu trudnych decyzji – w tym tych o zmianie pracy. A gdyby wyprzedzić ten krok i pomóc pracownikom spojrzeć na ich sytuację z innej strony?



Gotowy na MindShift w Twojej organizacji?

Porozmawiajmy!

✉ dominika@mindshiftstudio.pl

📞 tel. 791 838 256

 linkedin <https://www.linkedin.com/in/dominika-pikul-80b441162/>